

いきいきフェスタ春日2000

福祉



△車イスってこんなに大変なんだー

あそび



△「わーい、釣れたー」(こども広場)

健康



△自転車こぎによる健康度測定



△「ホットキッズ」の元気なダンス



△ふれあいパズルは大にぎわい



△ほくも車イスバスケットに挑戦

10月22日、いきいきプラザ、春日小学校、福祉ばれっと館を会場に「いきいきフェスタ春日2000」が行われました。

これは、市と市健康づくり推進協議会、市民福祉大会実行委員会、市学童保育連合会が協力して実施したもの。

テーマが「健康、福祉、あそび」とあって、介護に関する相談をはじめ、車イスの体験、健康度測定、手話や点字の体験、フリーマーケット、手づくりおもちゃコーナーなど、内容は多種多様で盛りだくさん。

明るく、元気で、楽しい内容の各コーナーは、親子づれからお年寄りまでとたくさんの人でにぎわいました。



△「キョーがわいがー」(ふれあい動物園)

TOPICS

トピックス

全国地域安全運動筑紫地区大会 天神山自治会が表彰されました

10月17日、大野城までかびあで行われた全国地域安全運動筑紫地区大会で、天神山自治会が防犯功労団体として表彰されました。天神山地区は、子どもたちが考えた防犯の標語を書いた看板を地区内に設置し、防犯意識の啓発に努めています。また、PTAなどが、毎日地域のパトロールを行うなど、地域ぐるみで積極的に防犯活動を行っており、その功績が認められたものです。なお、同大会では、桜ヶ丘自治会長の百田幸之助さんも、防犯功労者として表彰されました。



防犯は
家族皆で声かけて

▷防犯意識の向上に努めています

広報レポーター 野見山啓子



▷表彰される桜ヶ丘自治会長の百田幸之助さん

市スクールカウンセラーが講演 須玖小学校成人講座

10月7日、須玖小学校で成人講座が開かれ、市スクールカウンセラーの谷口由希子さんが子育てについて講演しました。これは、同校のPTAが主催したもので、谷口さんは、事前の保護者アンケートで質問の多かった子育ての悩みについて解説を交えながら助言。子どものはめ方、叱り方など、家庭での親子のやりとりが再現されるような話題の連続に、約150人の保護者が真剣に聞き入っていました。参加者の一人は、「子どもは親の言うようにはならず、したようになる」という話にドキッとさせられました」と苦笑いしていました。

広報レポーター 福山正美



△例をあげ、わかりやすく説明する谷口さん

頑張ってゴールを目指した 奴国の丘ウオーケラリー

10月12日、春日北小学校の子どもたちが、奴国の丘を中心に地域の各所・史跡をめぐる「ウオーケラリー」に挑戦しました。このウオーケラリーは、全校児童を対象に実施。各学年1人ずつの6人からなる班を作り、6年生を中心に、地図をたよりに各地点で問題を解きながら、ゴールをめざしました。問題に頭をかかえる下級生は、上級生に教えてもらいながら解いていたようです。また、上級生はリーダーとしての自覚が芽生えたのか、時間内のゴールを目指し班員を引っ張っていました。ゴールするころには、上級生も下級生もすっかり打ち解け、とつとも楽しそうでした。

広報レポーター 山脇友子



うーん次の道はどつちだ!?

▷学年ごとに出された問題。わかるかな?



新聞を使って社会の出来事を学ぼう

春日東中でNIE授業



△オリジナル新聞について発表する生徒たち

生徒たちは、日ごろあまり読むこと
のなかった新聞と格闘。新聞を学校や
家庭で何度も読み返したり、スクラッ
プしたりと苦勞した様子。
この授業をきっかけに、新聞を毎日
読むようになった生徒もたくさんいる
ようで、同じニュースでも新聞によっ
て書き方がちがうことや、新聞を通し
て社会を知ることの大切さなどを学び
とっていたようです。

10月20日、春日東中学校3年2組の生徒が、NIE授業の発表会を行いました。
NIE (Newspaper In Education) とは、新聞を教材に使い、社会の出来事などについて学ぶこと。
新聞をいろんな角度から見るとしるさを見つめることをテーマに、生徒たちは社会科の授業(計8回)を使い、ダイエーホークスの優勝など身近な話題からパレスチナ問題など難しい題材まで、班ごとにさまざまな題材に取り組みながら、この日の、「オリジナル新聞」の発表を向かえました。



ひやつた！はくの標語が看板になったぞ

この日は、受賞者10人が公民館に集まり、自分の作った標語の看板を前に記念撮影。子どもたちは「一生懸命考えた標語が、こうして看板になってうれしい」と喜んでいました。

10月23日、春日原公民館北側の「にこにこ通り」に、あいさつに関する標語の看板10枚が新しく設置されました。
この「にこにこ通り」の名前は、13年前に当時の春日原小学校の子どもたちが名付けたもの。これまでは春日原自治会が作成した「みんなであいさつにこにこ通り」と書かれた看板が設置されていました。
今回、老朽化に伴い、新しく看板を作りかえることになったため、自治会が同校の子どもたちからあいさつに関する標語を募集。160点の応募作品の中から、10点が選ばれ、設置されることになりました。

私たちが考えた標語だよ 春日原地区「にこにこ通り」 に新しい看板を設置

日の出小学校「地域といっしょに」 生活科の新たな試み



♪それ、飛んでけー！

演劇っておもしろいね 親と子の芸術鑑賞教室

10月14日、ふれあい文化センターで親と子の芸術鑑賞教室が行われました。この教室は、親子でさまざまな芸術にふれることを目的に、6月から12月まで、毎月1回開かれていたもの。「演劇」をテーマにした今回は、約50人が参加しました。
スプリングホールを会場に、まずは講師の齋藤豊治さん(演劇家)が舞台のつくりや照明などについて解説。その後、参加者たちは日ごろなかなか入ることのできない舞台裏なども見学しました。
最後は、実際に台本の読み合わせに挑戦。参加者たちは、ちよつとした言い回しの違いで、その人物や物語の印象がまったく変わってしまうことに驚きながら、演劇の難しさとおもしろさを感じとったようでした。



△舞台の「せり」をのぞいてビックリ。「うわ〜落ちこちそうだ」

10月16日、日の出小学校で、福岡地区小学校生活科教育研究大会が行われ、多くの先生たちが参加しました。
この日行われたのは、「身近な人々とかかわる。ふるさと体験」を通して、地域で生き生きと活動する子どもを育成すること」を目的とした授業内容の研究発表。
その中の一つ、1年生の紙ひこうきの授業では、老人クラブや保護者が子どもたちに紙ひこうきの作り方を指導。ふるさと体験という新しい試みに、先生たちは興味深く見入っていました。
広報レポーター 水田智恵子

国民年金保険料は忘れずに納めましょう

国民年金保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間、毎月欠かさず納めることになっています。年金（老齢基礎年金）をもらうためには、この間に25年以上保険料を納めることが必要です。

長い間保険料を納めないでいると、もらえる年金額が少なくなったり、全くもらえなくなったりします。また、もしものときに障害基礎年金や遺族基礎年金がもらえなくなる場合があります。

国民年金保険料の納め忘れがないか、今一度確かめてください。

保険料は月額13,300円（平成12年度）です。

国民年金保険料は税金（所得税・市県民税）の控除対象になります

納めた国民年金保険料や国民年金基金の掛金は、所得税や市県民税の、社会保険料控除の対象になります。

サラリーマンの人は年末調整のときに、自営業などの人は確定申告のときに、領収証書などを提示しましょう。

納め忘れのある人は、早目に納めておきましょう。



もしものときの

「遺族基礎年金」

遺族基礎年金は、国民年金を掛けていた人が亡くなったとき、子どもがいる妻または子に対して支給されます。

いずれも子どもが、18歳未満か、または1・2歳の障害の状態にある20歳未満の場合に限り

〈遺族基礎年金の年金額〉

遺族基礎年金の年金額は804,200円（平成12年度）です。子の加算額を加えると、次のとおりです。

子どものいる妻に支給される年金額

子どもの数	年金額
1人のとき	1,035,600円
2人のとき	1,267,000円
3人以上	2人のときの額に1人につき77,100円を加算

子どものみの場合に支給される年金額

子どもの数	年金額
1人のとき	804,200円
2人のとき	1,035,600円
3人以上	2人のときの額に1人につき77,100円を加算

支給を受けるためには
亡くなった人が

(1) 国民年金に加入していたこと
※ 生前に保険料の滞納がないことなどの条件があります。

(2) 老齢基礎年金を受給していたこと
(3) 老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていたことが必要です。

住所が「大字・下白水・大土居」に変わった人の住所変更の手続きをお願いします

年金をもらっている人で、引っ越しや町名地番の変更などで、住所が変わった人は、住所の変更手続きが必要です。手続きは、国民年金課および西出張所に置いてある、住所変更届（ハガキ）に必要事項を記入して郵送してください。※ 共済年金をもらっている人は、それぞれ加入している共済組合にお尋ねください。

（国民年金課年金担当）

ゴミの収集を休みます 11月23日(木)・24日(金)

11月23日(木)・24日(金)の2日間は、勤労感謝の日にちなみ、ゴミの収集を休みます。

これは、祝日も休まずゴミ収集をする人たちに、まとめて休んでもらうためです。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

(環境対策課)

ゴミ収集が休みの地区

ゴミを出せない日	地区名
11月23日(木)	大谷、春日、春日原、春日原南、小倉東、白水池、惣利、宝町、ちくし台、千歳町、平田台、紅葉ヶ丘、若葉台西、若葉台東
11月24日(金)	岡本、塚原台、上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、下白水南、天神山、昇町1組(浦の原)、光町、松ヶ丘

お知らせ

健康

健康度測定 12月分参加者募集

健康度測定を受けてみませんか。測定の結果を元に、あなたに合った運動量や運動の仕方を指導します。気軽に挑戦してみませんか。

日時

▽12月4日(日)

午前10時～11時、正午～

▽12月20日(日)

午後1時～2時、3時～

場所 いきいきプラザ健康度測定

室(昇町1-20)

内容

▽診察・肥満度チェック

▽最大酸素摂取量の測定(自転車エルゴメーターを約16分間こぎます)

▽健康度の評価

対象 市内に居住または勤務する

20歳以上の人

定員 各30人(申込先着順)



イラストコーナー



あなたのイラスト募集中

はがきに絵書き、白黒で濃いめにはっきりと描いて、表に住所、氏名、電話番号を書いて送ってください。ペンネームも可(掲載した人には図書券500円分を贈呈)。

参加費 2,100円

申込方法 電話で申し込む

申込・問い合わせ先 健康課

☎(50) 1134

※ 事前(3か月以内)に、市で行う基本健康診査または同程度の内容の健康診断を受けることが必要です。



いきいきプラザ 健康度測定室 日曜日特別運動教室

平日に利用できない人のために、

日曜日特別運動教室を行います。併せて、ストレッチ体操も指導します。

(1) 一日体験コース

自転車エルゴメーターをこいで

みませんか。

日時 12月3日、17日、24日

午前10時～午後5時

(2) エアロビクス・ダンス

日時 12月17日

午前10時～11時

(3) ウォーク・ウォーク

音楽に合わせて歩きながら、気持ちよく体を動かす運動です。

日時 12月17日

午後2時～3時

※ いずれも運動しやすい服装で、室内靴を持って参加してください。なお、(1)のみ予約が必要ですよ。

予約・問い合わせ先 いきいきプラザ内健康度測定室

☎(50) 1134

爆発注意!

スプレー缶の出し方に気を付けて

最近、スプレー缶やカセットボンベが、ゴミ収集車や処理施設で爆発し、火災や従業員が負傷するなどの事故が発生しています。

これらの事故は、ゴミとして家庭から出されたスプレー缶やカセットボンベが、正しく処理されていないため起こったものです。

正しい処理の方法
マスフレィ缶、カセットボンベ



中身を完全に使い切り、缶切りやくきなどで穴を開けてから、ゴミ(ビン・カン)として出し

オストメイトのための健康教室

日本オストミー協会福岡支部は、人工肛門、人工膀胱をつけている人を対象に健康教室を開きます。入場は無料です。

日時 11月23日(日)

※ ガスが残っていると、穴を開ける時の火花で引火する危険性があります。作業は、戸外の風通しの良い場所で、火気に気を付けて行いましょう。

マストーブ



灯油は完全に使い切り、電池を取りはずして、粗大ゴミとして出しましょう。

▽消火器・プロパンガスのボンベ 購入した店で引き取ってもらいましょう。

午後1時～4時
場所 クローバープラザ8階創作工房室(原町3-1-7)

講師 石井美紀子さん(福岡赤十字病院ストマ療養所)

問い合わせ先 日本オストミー協会 会費課分會 尾針
☎(50) 8757



イラストコーナー



催し

星の観望会

春日市野外活動場「星の館」で星の観望会を行います。

天体望遠鏡で冬の星座を観望してみませんか。

日時 12月9日(月)

午後7時～9時(予定)

※ 雨で中止する場合があります。

場所 春日市野外活動場星の館

(大野城市牛頭)

対象 市内居住者(中学生以下は保護者同伴)

参加費 高校生以上 200円

中学生以下 100円

定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

申込方法 往復ハガキに、住所、氏名(保護者同伴の場合は保護者名も)、年齢、電話番号を記入し、12月1日(月)

(必着)までに申し込む

申込・問い合わせ先 スポーツ課

「星の館観望会」係(〒816

0831大谷6-28)

☎(57) 3234



福岡県赤十字血液センター さわやかフェスティバル

福岡県赤十字血液センターは、献血への理解を深めるため、また、献血協力に対する感謝の気持ちを込めて、第10回さわやかフェスティバルを行います。

入場は無料です。家族みんなでお越しください。

日時 11月23日(木)

午前10時～午後3時30分

会場 福岡県赤十字血液センター

(筑紫野市上古賀1-2-1)

内容

▽キャラクターショー(仮面ライダークウガ、マジックンケン大会マストラックアウト▽模擬店など)

問い合わせ先 県赤十字血液センター

☎(92) 1400

就職ガイダンス 大学等合同会社面談会

県内の企業約100社が参加する就職説明会と合同会社面談会を行います。

日時 11月27日(日)

▽就職ガイダンス

午前10時30分～午後1時

▽会社面談会

午後1時30分～4時30分

場所 福岡ファッションビル8階

(福岡市博多区博多駅前2-10-19)

対象 大学・短大・高専・公共職業能力開発施設を、平成13

弥生の里児童画大賞展 募集締め切り迫る

2000年の今回のテーマは、タイムカプセル。小学生の皆さん、どしどし応募ください。

対象 福岡県内の小学生

応募規格 四切り画用紙(38cm×54cm)

応募期限 12月8日(必着)

応募方法 作品の裏面に住所、氏名、電話番号、性別、学校名、学年を書いて郵送または持参する

※ 持参する場合は、平日の午前9時から午後



△前回の弥生の里大賞作品 (テーマ「パワー全開」)

相談

なんでも労働相談

企業倒産やリストラによる解雇、賃金未払い、セクハラなどの労働問題の解決を図ることを目的とした「なんでも労働相談」を実施し

日時 11月30日(木)

午前10時～午後7時

※ 弁護士との相談は午後3時以降に行います。

会場 アクロス福岡川形ホール

(福岡市中央区天神1-1-1)

問い合わせ先 県福岡労働福祉事務所

☎(75) 6149

無料法律相談

福岡法務局筑紫支局と筑紫人権擁護委員協議会は、弁護士による無料法律相談を行います。

日時 12月14日(木)

午後1時～4時

場所 福岡法務局筑紫支局1階相談室(筑紫野市二日市67-4-1)

申込方法 11月20日(四)午前8時30分以降に電話で予約する

定員 5人(申込先着順)

予約・問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局

☎(02)2881

エイズ無料相談 HIV無料検査

12月1日の世界エイズデーにちなみ、筑紫保健所は、医師や保健婦によるエイズに関する無料相談を行います。また同時に、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)検査もできます。

HIV感染者、エイズ発病者は年々増加しています。HIVは性行為、血液などによって感染します。感染しても、10年くらいは何も自覚症状がないため、自分では気がつかないうちにほかの人に感染を広げてしまう可能性もあります。

あなたも、この機会に相談や検査を受けてみませんか。いずれれ

無料で、とく名も可能です。

日時 12月1日(金)

午後1時～8時

場所 筑紫保健所(大野城市白木原3-1-5)25筑紫総合庁舎内

問い合わせ先 筑紫保健所保健課

感染症係

☎(03)5584

※ このエイズ無料相談・HIV検査は、毎週火曜日(午前9時～11時)にも行っています。

司法書士 クレジット・サラ金110番 24時間電話無料相談

司法書士による、クレジットとサラ金に関する24時間の電話無料相談を行います。

受付日時 11月25日(土)午前10時～11月26日(日)午前10時

相談先 福岡県司法書士会

☎(02)4131

講演

春日市人権週間講演会

12月4日～10日の人権週間にちなんで、差別のない明るいまちづくりを進めるための講演会を開きます。

また、「男女平等作文コンクール」入賞者の表彰式も行います。

入場は無料です。皆さんぜひお

越しください。

日時 12月9日(日)

午後1時30分～3時30分

会場 ふれあい文化センター サンホール(大谷6-24)

内容

▽講演会 「女と男、共に歩こう」

▽作文コンクール入賞者表彰式

▽講演会 社会教育課

▽作文コンクール 人権女性政策

21世紀

講師 安河内典二さん(筑紫野市同和教育指導室同和教育指導員)

▽作文コンクール入賞者表彰式

問い合わせ先

☎(03)4121

▽作文コンクール 人権女性政策

課



榎原内科小児科医院 榎原 庸晃

「せき」リンゴ

今回は「せき」についてお話します。

急いで食事をしていて、ゴホンゴホン、とむせてしまった経験は誰にでもあると思います。これは、間違っても食物が気管に入ったために起こるものです。もともと、気管支は空気の通路ですから、空気が以外の異物が侵入しようとする、その刺激によって反射的にせきが出て、速い気流でそれを排除しようとする。異物がとれて刺激がなくなれば、せきはおさまります。

つまり、せきは気管支を守るための反射作用と考えられます。

せきは「たん」を排出するために出ることもあります。そのため、

せきをするたびにたんがでるような場合には、あまり強いせき止め薬を飲んではいけません。そんな時は、むしろ去痰剤などでたんをきれやすく、出しやすくしてあげることが大切です。

慢性気管支炎や気管支拡張症などの病気で、気管支の粘膜分泌が盛んで、たんやせきが出やすくなります。炎症がおさまると、分泌が少なくなると、たんが減り、せきも少なくなると、たんが減り、し力せが治った後にも、のどや気管支の粘膜にはまだ炎症の刺激が残っているため、せきが続いて出ることがあります。このようなカゼの後遺症の場合、布団に入って

身体が温まるころにせきが出ます。のどや気管・気管支の粘膜が異せきが出ます。せきせんそくは夜中から明け方に、慢性気管支炎などたんが多いせきは朝起きてから午前中に出るのが特徴です。

最近では高血圧の薬(ACE阻害薬)の副作用として、時間を問わず、むせたようなせきが出るということが知られています。

大切なことは、あなたのせきは「なせ出るのか」を知る事です。せきが出る時間も参考にあります。このほか気管支にできた腫瘍によってせきが出ることもあります。カゼでもないのに、せきや血が混ったたんが続くような時や、せきやたんに加えて熱も続くような時には、気管支炎や肺炎などの重い病気にかかっていることもあり、早めにしっかりつけのお医者さんに相談しましょう。いつごろから、どんなせきがどんな時にでるか詳しく話すと、診断や治療に大いに役立ちます。



☎(03)1111



イラストコーナー



骨粗しょう症講演会

骨粗しょう症は、誰もがかりうる身近な病気です。しかし、生活習慣のちよつとした改善によって予防できます。

専門医の話を聞いてみませんか。

日時 12月6日(木)

午後1時～2時

場所以きいきプラザ(昇町1-120)

講師 中村祐二さん(中村整形外科 科医 院 医 生)

問い合わせ先 健康課

☎(515) 1134

春日市コミュニティカレッジ
びざんざ・ねっと公開講座
参加者募集

今年の6月、ニューヨークで開催された世界女性会議。この会議では、女性の地位向上を目的に、女性の権利や男女共同参画社会など、女性に関する様々な課題について話し合われました。

今回の講座は、この会議の概要説明と、この会議の視点に立った子育てについての講演会です。

入場は無料です。

日時 11月17日(金)

午前10時～正午

場所 ふれあい文化センター大会 議室(大谷6-24)

講師 山口信子さん(国際文化研 究会 会 長)

演題 Wharits 世界女性 会議?

定員 150人

問い合わせ先 社会教育課

☎(515) 4121

その他

親子コミュニケーションス
クルスマスカードを作ろう!

親子で一緒に、カリグラフィ(西洋風月道)などを使って、素敵なクルスマスカードを作ってみませんか。

日時 12月10日(日)

午後2時～4時

会場 ふれあい文化センター(大 谷6-24)

対象 市内に住む小学生とその保 護者

定員 10組20人(申込先着順)

材料費 1組1,000円

申込期間 11月15日(木)～12月6日 (木)

申込方法 電話または窓口で、平 日の午前9時～午後5時ま でに申し込む

申込・問い合わせ先 社会教育課

☎(515) 4121



介護保険
Q&A

福祉用具購入費支給 サービス

Q うちのおばあちゃんはおふろが大好き。でも、足が不自由なので、家族が手伝ってやっとおふろに入れる状態です。毎日おふろに入れてあげたいのですが、介護するのがとても大変で、何か入浴の手助けになる便利な介護用具はありませんか?

A 介護する側の負担を軽減し、本人も滑ってころんだりしないような履かけて体を洗うことができる「シャワーベンチ」というイスなどがあります。

Q そのシャワーベンチはいくらぐらいするのですか?

A 1万円～2万円くらいです。介護保険の「福祉用具購入費支給サービス」を利用すると、その購入金額の9割が補助されます。

シャワーベンチなどの入浴補助用具のほかに、獲得便座や特殊尿器、簡易浴槽、移動用リフトのつり具が「福祉用具購入費支給サービス」の対象となります。

Q このサービスは何回まで利用できるのですか?

A 年間(4月～翌年3月)に合計10万円までなら、何度でも利用できます。

ただし、一度対象になった用具は、原則として2度目は対象にはなりません。

Q 申請はどうしたらいいのでしょうか?

A 申請する前に、まず、購入したい用具がサービスの対象用具かどうか、ケアマネジャーに相談してください。

対象用具とわかれば、一旦、自分でその費用の全額を負担して用具を購入します。

その後、「申請書」(ケアマネジャーに記入してもらう)に、「領収証」「商品の載ったカタログの写し」を添えて市に申請します。

申請書類に不備がなければ、後日、購入金額の9割が指定の口座に振り込まれます。

※ 車イス、歩行器などは、レンタル(貸与)の場合にのみ介護保険のサービスの対象となります。これらを購入しても、購入費支給の対象にはなりませんので、注意してください。

問い合わせ先 介護保険課

☎(515) 4121

県営住宅 空家入居者募集

県営住宅の空家入居者を募集します。

募集案内書配布・申込期間

12月1日(金)～11日(日)

※ 募集対象団地、募集戸数など、詳しくは募集案内書に記載されています。

申込・問い合わせ先 県住宅供給

公社県営住宅管理部

☎(78) 8066

※ 募集案内書は市厚生課および西出張所にも置いてあります。

募集します

介護支援専門員(嘱託職員)

市は、要介護認定のための訪問調査や介護サービス計画作成などの相談業務に従事する介護支援専門員を募集します。

雇用期間 平成13年1月1日～3

月31日

※ 4月1日以降、引き続き雇用することもあります。

勤務条件 週5日勤務、社会保険有り

報酬 月額216,400円(平成12年度)

募集人員 1人程度

応募資格 介護支援専門員資格取得者

応募方法

「介護支援専門員」に求められるものと類似した800字～1200字程度の

作文に、市販の履歴書を添

えて提出する(郵送可)

応募期間 11月15日(木)～30日(木)

(必着)

選考 提出書類および面接により決定する

※ 面接日は12月7日(日)を予定

応募・問い合わせ先 高齢障害課

高齢担当(〒816-8501

春日市役所)

世界の料理講座 アメリカのクリスマス料理 参加者募集

春日市国際交流協会は、アメリカ料理講座を開きます。

愛情たっぷりりのクリスマス料理を一緒に作りませんか。

日時 12月2日(日)

午前10時～午後1時

会場 ふれあい文化センター料理講習室(大谷6-24)

講師 スミス・マリアさん

参加費

▽小学生以下 500円

▽中学生以上(会員) 600円

▽中学生以上(非会員) 1,000円

ポイントです。

家族や友人と一緒に運動すると、ライバルとして競い合ったり、励ましあったりできるので、目標達成への励みになります。

▽自分のために投資する

運動を始めるにあたって、思いきってお金を使ってみることも、

案外、運動を続ける動機になるものです。トレーニングウェアやシューズ、スポーツに必要な道具を新調するのもいいでしょう。気分も新たにするとともに、運動が楽しくなるはずですよ。

また、市内には市民スポーツセンター、温水プール、いきいきプラザ内の健康度測定室など、身近な運動施設があります。積極的に活用してみたいかが

でしょうか。

「春日市歩こうマップ」を使っ

て、楽しくウォーキングしませんか。

これは、30分歩くことにマップ

のマス目一つずつ塗りつぶし、

ゴールを目指すというものです。

すべて塗り終わった人には、目標達成の認定証と記念品を差し上げています。

マップは各地区公民館、市役所、いきいきプラザ、ふれあい文化センター、市民スポーツセンターなどで配布しています。

ぜひ活用してください。

(健康課保健婦 福山美津子)

こんにちには保健婦です

楽しく動いて、健康づくりを その2

健康維持のためには、全身持久力(スタミナ)を高めることが大切です。そのためには、酸素を体内にたくさん取り込む運動が効果的なのは、皆さんもよくご存じでしょう。しかし、短時間運動したからといって、すぐに全身持久力がつくわけではありません。運動を長く続けることによって効果があらわれてくるのです。そこで、運動を無理なく継続するためのコツをいくつか紹介しましょう。

▽はじめは、できることから

はじめからジョギングだ、スイミングだとはりきり過ぎてしまうと、そのうち疲れてしまい、長続きしません。

はじめは体を動かす時間を生活の中に取り入れることから始めてみてはいかがでしょうか。

たとえば、朝の散歩やサイクリングなど、簡単なことから始め、徐々に時間と回数を増やしていきましよう。

▽遊び、趣味の感覚で取り組もう

いくら体にいい運動でも、それが楽しくなければ長続きしません。山が好きな人は「山登り」、ハイキング、泳ぎが得意な人は「スイミング」と、自分の好みに合ったものを選びましょう。テニスや野球などゲーム性のある球技も、楽しく続けやすい運動です。

最終的には、1回あたり30分以上、1週間で180分以上を運動量の目安としましょう。

▽仲間と一緒に

運動する気がなくなったり、面倒くさくなったりした時に、どれだけ強い意思を持てるかがどうかが

ポイントです。

家族や友人と一緒に運動すると、ライバルとして競い合ったり、励ましあったりできるので、目標達成への励みになります。

▽自分のために投資する

運動を始めるにあたって、思いきってお金を使ってみることも、案外、運動を続ける動機になるものです。トレーニングウェアやシューズ、スポーツに必要な道具を新調するのもいいでしょう。気分も新たにするとともに、運動が楽しくなるはずですよ。

また、市内には市民スポーツセンター、温水プール、いきいきプラザ内の健康度測定室など、身近な運動施設があります。積極的に活用してみたいかが

でしょうか。

「春日市歩こうマップ」を使っ

て、楽しくウォーキングしませんか。

0円

申込方法 11月25日(日)(必着)までに電話、FAX、ハガキで、住所、氏名、年齢、電話番号を連絡する

申込・問い合わせ先 今村(〒816-10812平田台1-10

4)

☎(95) 1538(回線用)

利用しませんか

「春日市歩こうマップ」を使っ

て、楽しくウォーキングしませんか。

これは、30分歩くことにマップ

のマス目一つずつ塗りつぶし、

ゴールを目指すというものです。

すべて塗り終わった人には、目標達成の認定証と記念品を差し上げています。

マップは各地区公民館、市役所、いきいきプラザ、ふれあい文化センター、市民スポーツセンターなどで配布しています。

ぜひ活用してください。

(健康課保健婦 福山美津子)



45歳以上の求職者のための 無料パソコン教室

45歳以上の人の就職を支援するためのパソコン講習会です。

内容

▽パソコン入門 (初級)
ウインドウズ・インターネット・Eメール入門・ワード・エクセル基礎

にんじん地



今月の健康料理

かぼちゃは栄養価が高く、昔から、冬至には必ず食べられていました。体内でビタミンAに変わるカロチン、ビタミンB₁・B₂・Cなどのビタミン類を多く含み、カリウム、食物繊維なども豊富です。寒い季節にぴったりの、かぼちゃを使った汁物を紹介します。

材料 (4人分)

▽薄力粉 150g ぼろかぼちゃ 200g 水 大きじ3〜4マいるりだし 3カップ マ合わせみそ 60g 青ねぎ・柚子こし 少々 通鼠

作り方

(1) ぼろを除き、薄切りにしたかぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで6分加熱する。

(2) (1)の材料と薄力粉をボールに

▽ステップアップ講習 (中級)

インターネット活用、ホームページ作成、ワード・エクセル活用

定員 各20人

講習日数 いずれも10日間

講習期間 12月〜平成13年3月

会場 県内15会場

申込期限 11月30日(休)

※ 日程や申込方法など、詳しく

かぼちゃの汁

入れ、つぶしながら混ぜる。水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる。

(3) 煮立てたいりこだしに、(2)の材料を団子状にちぎりながら入れ、浮いてきたらみそを溶く。火を止めて2〜3cmの長さに切った青ねぎを散らし、柚子こしを添える。

一人分熱量 206キロカロリー

(春日市食生活改善推進会)



はお問い合わせください。

申込・問い合わせ先 県高齢者能力活用センター「パソコン講習」係

☎ (42) 6800

※ 申込書は市厚生課にも置いてあります。



ギター・マンドリン 奏者募集

マンドリンサークル「エフェツト」は、公民館などでボランティア演奏を行う仲間を募集します。

初心者でも、基礎から指導します。皆さん気軽に参加してみませんか。

練習日 主に第1・3金曜日

時間 午前10時〜正午

場所 クローバープラザ音楽室

(原町3-1-7)

会費 月額1,000円

申込・問い合わせ先 正頭

☎ (52) 2682 (音楽用)

☎ (52) 2682 (音楽用)

「注意を！」 下水管の点検商法

市から委託を受けたと偽り、下水管を洗浄しよう強引に勧める悪徳業者が、市内各地で出没しています。

これは、「無料で点検します」などと言って安心させ、点検後に「下水管が詰まっている」などと不安をおりながら高額な洗浄の契約をせまる。点検商法の手口なのです。

市が、このような業者をあっせんすることは一切ありません。注意しましょう。



リサイクル

「ゆずってください」
●ベビーベッド▽棚が上下にスライドするもの ●チャイルドシート▽新生児用▽いずれも安価で▽井 ☎ (52) 0671

●宝町幼稚園の制服、スモック、体操服▽女児用▽現在身長93cmで、未着入園予定▽秋山 ☎ (52) 2612

このコーナーの利用は

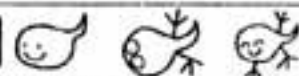
■はがきに住所、氏名、電話番号、品物名(色、サイズ、特徴など詳しく)、有料・無料の別(有料の場合は1万円を上限とする希望価格)などを書いて市役所秘書広報課に送ってください。

※ このコーナーは、リサイクルを進めるための伝言板です。

品物の引き取り方法やクレームについては、直接当事者間で話し合ってください。

なお、貸付目的での利用はご遠慮ください。

また、先方への電話は、11月15日以降にお願いします。



おたまじゃくし No.9



庭の樹木もすっかり秋の色になりました。鮮やかに色づいた木々の葉が少しずつダンスを始めています。

どんぐりやまつぼっくりで何を作ろうかしら、とワクワクする楽しい季節です。

保育園(園)では、今回も楽しい「おさそい行事」をたくさん計画しています。どうぞ、お立ち寄りください。

おさそい行事 保育園に遊びに来ませんか (11月15日～1月15日)

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 11/16 (木) | 誕生会 (焼いも) |
| 11/17 (金) | 焼いも会 雨天中止 |
| 11/22 (水) | なかよしクラブ (中ノ宮公園で遊ぼう) |
| | 小麦粉粘土で遊ぼう |
| | ちびっこ広場 (ちくし台公民館) |
| 11/25 (土) | ワイワイくらぶ |
| 11/28 (火) | おはなし会 |
| | 生活発表会招待日 |
| 12/ 1 (金) | お楽しみ会 |
| 12/ 2 (土) | 本村義雄さん (通称クマゴロウ先生) による講演会 |
| 12/ 5 (火) | もちつき会 |
| 12/ 7 (木) | 誕生会 |
| 12/13 (水) | もちつき会 |
| | おはなし会 |
| | もちつき会 |
| 12/14 (木) | 誕生会 |
| 12/15 (金) | 誕生会 |
| 12/18 (月) | あ・そ・ぼ会 (大和公民館) 絵本とリズム |
| 12/21 (木) | なかよしクラブ クリスマス飾りを作ろう |
| | おたのしみ会 |
| 12/22 (金) | クリスマス会 |
| 12/23 (土) | クリスマス会 お遊戯会 |
| 12/25 (月) | クリスマス会 |
| | 誕生会 クリスマス会 |
| 12/26 (火) | おはなし会 |
| 12/27 (水) | ちびっこ広場 (ちくし台公民館) |
| 1/ 9 (火) | 一緒に遊ぼう会 |
| | おはなし会 |
| 1/10 (水) | おはなし会 |
| 1/11 (木) | 誕生会 おたのしみ会 |
| | 競開き 散歩道マラソン |

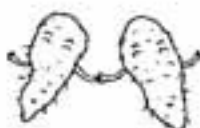
※ 詳しい内容や時間については各保育園にお問い合わせください。

子どものつなやま

田舎でトラクターに乗ったのが面白い
子「ママー、百円入れてちょうだい」
トラクターのおしんちゃん「……!？」

??? なぞなぞあそび ???

- ①ないでもない「いい声だね」ってほめられるものなあに?
②道路に立っていて手紙をムシャムシャ食べてしまう赤い箱なあに?
③土の中で手をつないでいるおいしい兄弟なあに?



子育てのポイント

絵本の魅力

絵本を読んでもらっている時の子どもたちの顔の輝き。子どもは知に入れば、心ばかりが体ごと絵本の世界に引き込まれてしまいます。お話の世界を想像体験しながら、想像力ややさしさ、思いやりの心が育っていきます。秋の夜更け、お布団の中で聞くお母さんやお父さんの声は、子どもたちを夢の世界へと誘ってくれることでしょう。



お話の主人公になりました

市内の保育園(園)

保育園(園)名	電話番号	保育園(園)名	電話番号
①春日原保育園	571-0153	⑩白水保育園	582-2657
②岡本保育園	591-3617	⑪春日東保育園	591-1918
③貝町保育園	571-1915	⑫若竹保育園	591-6023
④大和保育園	571-3267	⑬春日中央保育園	581-8640
⑤須玖保育園	501-3090	⑭あいあい保育園	915-7555

このコーナーは、保育園の保育士が担当しています。
掲載は毎月15日号です。
ご意見、ご感想をお寄せください。(こども未来課)

散歩道

取材をするって

広報の仕事をしていて、よかつたな」と感じるものの一つが、たくさんの人と出会えるということ。普段の生活では会うこともないような人でも、「取材」という名目で会って、直接話を聞くことができます。まったく面識がなくても、話をしていくうちに、表面上はわからない、いろいろな思いや考えを話してもらえることがあります。そして、その人の生き方に少しでも触れることができたとき、取材できて本当によかったと感じます▼これまで、本当にいろんな人と会いました。残念ながら一度きりの取材がほとんどなのですが、新聞や雑誌で偶然その人の名前を見つけたりと、とてもうれしくなります▼いろんな人がいて、みんなそれぞれにがんばっている。そんな人たちとの出会いが、私を元気にしてくれました。以前、広報の研修で、「取材をするためには、自分自身が相手の思いを素直に感じるところを持つていなくてはいけません」と言われました。確かに、まず自分が何かを感じなければ、それを紙面を通して市民の皆さんに伝えることはできません。取材前に、いつもこのことを思い出しています。(伊)

弥生地区 公民館増築

弥生地区公民館の増築工事がこのほど終わり、これを祝う落成式が、10月15日、同公民館前広場で行われました。

14年前、地区誕生と同時に建てられたこの公民館も、その後の世帯数の増加で手狭になったため、事務所を広げたり、学習室などを増やしたりしたもの。

この日は、工事のため延期していた地区祭りも同時に行われ、巫女に扮した子どもたちの舞や太鼓の演奏などで式典を盛り上げました。

自治会長の増田稔さんは「公民館を拠点に、これからも、住んでよかったと思えるまちづくりに努めましょう」とあいさつしました。



△子どもたちの元気な太鼓



△おびやかな巫女の舞



▷井上市長から苗木を受け取りニッコリ

苗木の無料配布 目当ての苗木に長蛇の列

まちに緑を増やそうと、10月15日、須玖南親水公園で苗木の無料配布が行われ、親子連れなど約700人が詰めかけました。

市が毎年行っているもので、この日配られたのは、ブルーベリー、サクロ、パンマツリなど4種類の苗木と花の苗など約2,000本。

開始時刻の2時間も前から待ったという熱心な人もいて、用意された苗木はあっという間になくなってしまいました。

毎年、欠かさず来るといふ愛好家は「人気の高い種類を選んで配ってくれるのでうれしい。大切に育てます」と、目当ての苗木を手には満足そうでした。

日ごろのご愛顧に感謝して 商工まつり



△商工会による野菜の大安売り。あっという間に売り切れ

10月15日、泉宮春日公園で、春日市商工まつりが行われ、大勢の人でにぎわいました。

これは、地元商工会がこの日を春日市の「消費者の日」として、日ごろのご愛顧に感謝するもの。フリーマーケット

やたこ焼きなどの出店のほか、ミニ新幹線やウルトラマンのショーなど、楽しい催しが目白押し。また、タマゴ像安売りに至っては長蛇の列ができ、あっという間に完売しました。

主催者は「気持ちのよい秋晴れのおかげもあり、昨年を上回る賑いです」と喜んでいました。



◀ウルトラマン、がんばれー！



市の人口

●105,880人

●男52,188人

●女53,692人

●40,305世帯

(10月15日現在)